



Meditation die Jahreszeit deiner Seele

Nimm Dir etwa 30 Minuten Zeit für diese Meditation. Schalte dabei alle störenden Geräusche wie Telefon, Handysignaltöne und die Türklingel soweit wie möglich aus. Lege Dich hin, kuschle Dich in eine warme Decke ein, dämme das Licht und/oder lege Dir ein Tuch oder eine Schlafmaske über die Augen. Du könntest Dir die Meditation auch vorher über die Sprachmemo-Funktion deines Handys aufnehmen und wenn Du Zeit hast, abspielen. Oder Du könntest deine Freundinnen einladen und die kleine Reise in der Gruppe machen wobei ein Gruppenmitglied dabei den Text vorträgt. Danach könntet ihr euch bei einer Tasse Tee austauschen und Erlebtes miteinander teilen.

Du liegst entspannt auf dem Boden und mit einem tiefen Atemzug schliesst Du langsam die Augen.

Lass nun deinen Körper einfach los, lass ihn immer tiefer und tiefer in den Boden sinken immer weicher wird dein Körper, immer entspannter spür, wie deine Füße entspannt nach aussen kippen, wie sich deine Unterschenkel immer mehr entspannen. Deine Knie, deine Oberschenkel... vollkommen entspannt. Deine Hüften, dein Becken, dein unterer Rücken.... lass los. Deine Schultern, dein Brustkorb, dein Hals.... sind ganz entspannt. Deine Finger, deine Hände, deine Arme.... schmelzen tiefer und tiefer in den Boden. Dein Unterkiefer ist entspannt.... deine Zunge löst sich vom Gaumen. Lass deine Augen tief in die Höhlen sinken, immer tiefer und tiefer. Nichts mehr ist zu tun bis vollkommen entspannt. Während du meiner Stimme lauschst und während dein Körper ganz entspannt und geborgen hier im Raum liegt, erlaube deinem Geist zu reisen.... Stell Dir vor, Du stehst in Deinem inneren Garten. Es ist Herbst und die Blätter leuchten in den prächtigsten Farben. Du setzt Dich auf deine Gartenbank, die inmitten deines inneren Gartens steht und nimmst Dir Zeit, deinen inneren Garten ganz genau zu betrachten. Gibt es abgestorbene Äste und Zweige? Wo kannst Du dünne und kraftlose Triebe erkennen? Wo gibt es Triebe, die Du einkürzen musst? Gibt es Triebe, die sich überschneiden oder einander reiben und die Du auslichten musst?



Neben Dir auf der Gartenbank liegen alle Werkzeuge, die Du dazu brauchst, deine Pflanzen zu beschneiden. Du stehst auf, nimmst das passende Werkzeug, beginnst dein Tagewerk und widmest Dich liebevoll jeder einzelnen Pflanze in deinem inneren Garten...

PAUSE (etwa 10 Minuten)

Nun ist es Zeit, die Pflanzen mit nährnder Energie anzureichern. Was möchtest Du deinen Pflanzen anbieten, damit sie kraftvoll wachsen können? Nimm noch einmal Platz auf deiner Gartenbank und spüre nach, welche Ideen aus deinem Inneren auftauchen. Womit möchtest Du deine Pflanzen segnen? Welche Qualitäten sollen deinen Pflanzen helfen, sich gut zu entwickeln? Ist es Selbst-Liebe, Akzeptanz, Freude, Klarheit.... Welche Energie soll der Dünger deiner Pflanzen sein?

PAUSE (etwa 2 Minuten)

Jetzt, da Du den Nährstoff kennst, der deinen inneren Garten zum Wachsen und Gedeihen bringt, steh` auf, breite deine Hände aus und segne jede Pflanze... Von weitem hörst Du den Ruf, zurückzukehren... verabschiede Dich mit einem Lächeln in Liebe und dann mach Dich auf den Weg zurück... lass deinen Atem wieder tiefer werden.... und mit jedem Atemzug kommst Du wieder mehr und mehr in deinem Körper an... bewege deine Zehen und Finger, reck Dich und streck Dich und dann roll Dich auf die rechte Seite, kuschle Dich noch mal wie ein Baby ein.... spüre, wie Du von Mutter Erde gehalten und geborgen bist, wie Dich die Liebe in deinem Herzen trägt. Mit geschlossenen Augen richtest Du Dich wieder auf in eine sitzende Position und kommst wieder in diesem Raum an. Voll und ganz, und zwar Jetzt!